



elhâï

Méthode Saïda Naït-Bouda

Contact Saïda Naït-Bouda
Tél. Compagnie l'autre danse
+ 33 (0)6 95 77 34 93
contact@saidanaitbouda.com
www.saidanaitbouda.com

Danse **El Hâl**

Un art du mouvement fondé aux sources des danses extatiques et de transe par Saïda Naït-Bouda



La pratique s'appuie sur le sens du mot El hâl, état de présence en langue arabe.

Il ne s'agit pas de partir en transe, les cours ne sont pas là pour cela, mais d'utiliser les fondamentaux des danses de transe comme de nouveaux chemins d'expression.

El hâl est constitué d'un enchaînement de figures portées par le souffle dans une pratique entre ressourcement et danse création. Les exercices sont multiples et permettent de :

- s'enraciner pour se connecter à soi et aux autres,
- expérimenter les notions de souffle et de fluidité,
- prendre conscience de soi dans l'espace,
- développer énergie, concentration et présence,
- exprimer ses capacités créatives.

El hâl répond à notre désir de revenir à l'essentiel dans une pratique où le corps, l'esprit et le coeur sont associés. Chacun-e développant une danse en conscience explorant ce qui fait l'essence et le sens des danses extatiques et de transe : connexion, force, réparation et transformation.

Les fondamentaux d' **El Hâl**

Une méthode en 7 éléments pratiqués en relation avec le souffle et les éléments cosmique.



Enracinement

L'ancrage où l'enracinement est un élément fondamental d'El hâl. Puisé à l'énergie de la terre le mouvement remplit notre corps avant d'être projeté en d'infinies possibilités.

Fluidité

Un mouvement qui se nourrit des notions symboliques en relation avec les éléments eau, terre, feu, air.

Energie

Un développemet de la puissance énergétique démultipliée par la pratique collective.

Rythme

Ecoute musicale. Rythmes du corps et silence.

Souffle

Un mouvement inspiré et porté par l'expire.

Espace

Une conception de la danse qui se construit en relation avec les points cardinaux et les éléments cosmiques entre intériorité et rituel collectif.

Connexion

Une pratique en profondeur qui implique mémoire de l'être, état de présence et communication.

Foire aux questions



A qui s'adresse El hâl ?

El hâl s'adresse à tous et toutes, sans restriction de niveau. Passionné(e)s, danseur et enseignants en danse et en pratique corporelle, praticiens des techniques énergétiques, arts-thérapeutes, performers, chanteurs, comédiens - intéressé(e)s par la spiritualité dans la danse, l'ancrage à la terre, la présence scénique, la pratique de danses collectives, la mise en espace rituelle.

Comment se passent les cours ?

Un moment de technique pour bien préparer le corps

Baigné(e)s dans des musiques et des rythmes magiques, les participant(e)s sont entraîné(e)s dans un enchaînement de figures portées par le souffle dans une pratique où le corps et l'esprit sont associés : mouvement naturel, relation aux points cardinaux, énergie, fluidité, verticalité, spirale, ouverture de la poitrine, puissance du bassin, globalité et créativité.

Un moment d'improvisation

pour découvrir sa créativité et développer sa danse

Les participant(e)s sont invité(e)s à une composition guidée où ils pourront eux-mêmes, et selon leur rythme, suivre les chemins de leur progression.

Faut-il être initié à la danse ?

El hâl aborde les fondamentaux dans une pédagogie universelle et trans-culturelle, qui nous permet d'explorer le mouvement en nous-même. Chacun s'exprime selon son niveau et ses objectifs.

Comment s'habiller ?

Une tenue souple avec un caleçon pour les exercices au sol.

Où pratiquer El hâl ?

Tout le programme des pratiques d'el hâl

<https://www.saidanaitbouda.com/danses-de-transe-et-rituels/>



Saïda Naït-Bouda Bio

Fondatrice de L'autre danse, Saïda Naït-Bouda a été directrice artistique de la CARTE BLANCHE A L'AUTRE DANSE au Centre national de la danse où elle a proposé spectacle, conférences, et actions pédagogiques pendant l'année de l'Algérie en France (labélisé djazaïr 2003).

Après des années de recherche aux sources des danses traditionnelles, elle collabore avec Cinzia Menga, danseuse et coach artistique, qui l'accompagne dans l'émergence de son propre langage chorégraphique.

Cette collaboration sera le fruit de tous ses spectacles. MADE IN TAIWAN, spectacle à clés pour 5 danseuses, (labellisé année du dialogue interculturel 2008). MEMOIRE DE LA FEMME JUMENT, la descente aux abysses du parcours initiatique (Rencontres photographiques de Bamako), et en partenariat avec le Collectif Free Dance Song, AVANT LA HADRA, une traversée des trances féminines (Conservatoire du 20ème) METS LES VOILES, l'art du drapé d'une chorégraphe voyageuse, (Festival Bains de rue). PARIS, ALGER, TOMBOUCTOU... ET RETOUR, carnet de voyage à danser, au Mucem, dans le cadre de l'exposition Made in Algéria.

Actuellement en formation de conteuse avec Charles Piquion au Conservatoire Paul Dukas, elle est en résidence de création autour du grand drapé, un conte dansé en mouvement et en amusement pour parler du voile autrement.

Elle continue sa recherche autour de la transe avec MON AME PAR LA HADRA SAUVEE, une transposition du parcours initiatique par un travail sur le mouvement répétitif et la couleur dont elle montre les étapes de recherche dans DANSES DE TRANSE ET RITUELS comprenant performances, pratiques collectives et échanges autour de ces savoirs.

En parallèle de ses créations elle crée sa technique de danse : El hâl, une approche universelle du mouvement fondée aux sources des danses de transe qu'elle propose à tous les publics qu'ils soient amateurs ou professionnels.

Toutes les activités de Saïda Naït-Bouda sur son site internet
www.saidanaitbouda.com

Qu'est ce que le Hâl

"le Hâl c'est l'état qui se manifeste lorsqu'un être est au coeur de son âme" Raji Chorésophe



Littéralement "état" en langue arabe, dans le contexte spirituel des danses et chants extatiques, il peut se traduire par "présence divine". *'andou l'hâla* désigne un initié pratiquant des rites guérisseurs ou une personne, un artiste ayant un haut niveau d'expression spirituel. Dans la vie courante, il exprime des choses différentes selon le contexte et les interlocuteurs. Ainsi *ki fa l'hâl* peut se traduire par "comment vas tu". Ou plus largement *adak el hâl* comme "quelle ambiance" ou *'endek el'hal*, "tu as le temps". Au contraire *marraniche fi hali* par "ça ne va pas, je ne suis pas dans mon assiette". Reste *mazel el hal* "il reste encore du temps".

Pratiquer le Hâl c'est sortir des schémas explicatifs. Le coeur, l'esprit et le corps intimement liés, c'est le mouvement de l'âme qui s'exprime dans une écriture artistique et poétique qui rassemble l'individu dans son expression la plus profonde.

Une méthode universelle

Tel le Tai Chi ou le Yoga, El hâl est un art du mouvement complet à la différence qu'il est ancré aux sources des cultures d'Afrique du nord, et plus largement des cultures soufies.

Au confluent des approches contemporaines s'inspirant des ancestralités vivantes, El hâl est une forme d'exploration du mouvement qui permet le renforcement des capacités, le développement du potentiel énergétique et la réparation.

Petite Histoire

El hâl, du voyage initiatique à l'émergence d'un art du mouvement artistique, réparateur et philosophique.

Née dans les faubourgs de Paris, de parents algériens immigrés, Saïda Naït-Bouda n'a cessé, depuis l'âge de 17 ans, de parcourir les pays arabes, et en particulier l'Algérie.

Au cours de ses voyages, elle se fixe comme objectif de voir les danses des régions qu'elle parcourt. Ainsi, elle entre au cœur des familles, assiste aux cérémonies et rituels, se nourrissant aux sources des danses et refaisant le lien avec la culture des origines.

En parallèle de son métier de conseil pour la presse et l'édition, elle pratique les danses traditionnelles d'Afrique du Nord et devient danseuse arabo-berbère, participant à de nombreux spectacles tant en France qu'à l'étranger.

En 2000, elle fonde L'autre danse – au départ collectif d'artistes - dans laquelle elle met en œuvre un laboratoire autour d'un questionnement lancinant : comment garder le sens et la substance des danses traditionnelles dès lors que nous sommes placés hors de leur contexte habituel de transmission ? Comment sortir des champs folkloristes ou orientalistes où la gestuelle occulte le sens et l'essence de ces danses. Les travaux s'appuient sur une recherche autour des danses emblématiques d'Afrique du nord : Egypte, Libye, Tunisie, Algérie, Maroc, Mauritanie, et les zones frontalières du nord du Soudan et du Mali. La recherche définit les aspects caractéristiques de chaque danse : mouvement brut, rythme, type de représentation, anthropologie.

Par la suite, un travail de recouplement autour de toutes les données accumulées lui permettront de définir les fondamentaux corporels, culturels et spirituels propres à ces danses.

De cette expertise, il ressort que pratiquer une danse traditionnelle n'est pas acquérir une technique mais plutôt s'immerger dans la corporéité et la spiritualité

du peuple dont elle est issue. C'est-à-dire un corps profondément ancré dans un environnement géographique, spirituel et symbolique. Ne se focalisant plus sur la gestuelle qui en est une finalité, une ornementation, elle se concentre sur ce qui en fait l'essence et le sens : danser le mouvement de l'âme à partir de son expression la plus profonde (le hâl). En 2008, elle s'installe en Afrique Subsaharienne et approfondit sa recherche autour des danses sahariennes et des rituels soufis.

C'est dans ce contexte, qu'elle développe sa propre écriture chorégraphique (en collaboration avec Cinzia Menga, danseuse et coach artistique) et qui donnera lieu à sa première création "Mémoire de la femme ju-ment". Une transcription chorégraphique de la quête et du questionnement à partir du corps. Travail de mémoire, un langage se crée entre mémoire collective (les ancêtres), mémoire individuelle (soi) et mémoire de l'espace (le public).

De cette recherche, elle élabore une méthode de transmission artistique et pédagogique du Hâl : la danse El hâl, état de présence divine.

En 2012. De retour en France, elle est invitée à partager sa recherche dans le cadre de FreeDanceSong, école de danse afro-contemporaine.

Les publics sont multiples et viennent de différents secteurs : danseurs contemporains intéressés par la présence scénique, danseurs traditionnelles voulant donner souffle et ancrage à leur pratique, praticiens des techniques énergétiques et art-thérapeutes intéressés par le rituel en danse, passionnés de danses voulant pratiquer une danse naturelle et fluide.

Depuis lors, elle multiplie les rencontres autour de ce nouvel art du mouvement où les amateurs et les professionnels, les grands et les petits peuvent venir partager leur hâl, leur état de présence au monde.

La recherche

Une transmission issue de voyages aux sources, de rencontres avec les habitants et les artistes locaux.



De droite à gauche : Le groupe Tartit de Tombouctou (Touareg du Mali), Maâlem Hamid Dekkaki (gnaouas de Fès), Hadarrates souiriyattes

La place essentielle qu'occupe la danse dans les cultures soufies nous mène sur les chemins des patrimoines de l'humanité.

Art de la maîtrise de la respiration dans le dhikr, danses tournantes du Samâa des derviches, trances de dépossession et de guérison des maîtres gnaouas, rituel de transe féminines des Hadarrates, chœur de femmes de la Deba,... toutes ces pratiques soufies ont en commun des points de rencontre fondamentaux : un mouvement enraciné, naturel et répétitif en connexion avec les forces cosmiques, une mise en espace rituel permettant à chaque individu de s'exprimer dans sa vérité, entre intériorité et rituel collectif.

Constituées de plusieurs origines - rituel fondateur comprenant des chants et des rythmes particuliers à

la culture d'origine, chants et louanges de la mystique musulmane, métissage et emprunt à la culture dans laquelle elles se développent -, les danses extatiques et de transe sont transversales et nous mènent sur les chemins de la transformation.

Citons en exemple les Gnaouas, pratiquant ensemble un rite de possession syncrétique issus des rituels animistes subsahariens, qui se propagent au Magreb - appelé lila au Maroc, diwan en Algérie, stembali en Tunisie - intègre la mystique musulmane et les apports arabo-berbères.

Ou encore la Deba des Comores, constituée par un chœur de femmes dont les danses hypnotiques s'inspirent autant du mouvement des vagues que de ceux de la prière musulmane.

La transmission

Une approche artistique et pédagogique basée sur le ressenti qui s'appuie sur plusieurs angles d'inspiration.



Une méthode développée à partir de rencontres avec les artistes locaux et les habitants autour des danses traditionnelles non folklorisées en Afrique du Nord, incluant également les zones frontalières subsahariennes.

Les danses arabo-berbères nous conduisent sur les traces d'un corps enraciné, puissant, en parfaite osmose avec son environnement.

L'architecture arabo-andalouse, structurée à partir des points cardinaux autour d'un patio central ceint de hauts murs ouvrant vers le ciel, nous ouvre à une lecture symbolique, mystique et philosophique de l'espace.

La suspension et l'élégance du geste au Sahara nous initie au silence dans la danse et à l'ouverture de la poitrine diffusant le mouvement jusqu'au bout des doigts.

Les danses rituelles proposant des pratiques régénérantes et soignantes du mouvement dans le cadre d'un espace-temps où chacun participe d'un rituel réinventé.

Le drapé antique, encore porté aujourd'hui dans le monde, nous donne à habiter notre corps dans toute sa puissance. Jouant avec lui nous découvrons la théâtralité de la danse dans le travail avec un objet magique.